

PANDEMİYA ŞƏRAİTİNDƏ VİRTUAL ÜNSİYYƏTİN PSİXOLOJİ FƏSADLARI: İNTERNET ASILILIĞI, YADLAŞMA VƏ TƏNHALIQ

Yeganə Ramazan qızı Mikayılova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin

Quba filialının baş müəllimi

ORCID: 0009-0002-8526-3688

<http://www.doi.org/10.62706/bqiz.2025.v23.i2.39>

E-mail: mikayilovazerife559

Açar sözlər: *pandemiya, virtual ünsiyyət, addiksiya, yadlaşma, terapiya*

Ключевые слова: *пандемия, виртуальное общение, зависимость, отчуждение, терапия*

Key words: *pandemic, virtual communication, addiction, alienation, therapy*

COVID-19 pandemiyası bütün dünyada tam fərqli bir situasiya yaradaraq, sosial-iqtisadi prioritetlərə yenidən baxılmasını zəruri etdi. Hər bir ölkə bu situasiyadan daha az itkilərlə çıxmaq üçün xüsusi strategiyalar müəyyənləşdirmişdir. Düşünürük ki, Azərbaycan pandemiyası dövründə ən uğurlu strategiya seçən ölkələrdən biri olmuşdur.

Pandemiyanın təsirlərini minimuma endirmək məqsədilə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti tərəfindən vaxtında və çevik qərarların qəbul edilməsi, qabaqlayıcı tədbirlərin görülməsi pandemiyanın geniş yayılmasının qarşısını almışdır. İlk növbədə səhiyyə sistemi gücləndirilmiş, sosial cəhətdən həssas əhaliyə davamlı dəstək mexanizmləri tətbiq edilmiş, iqtisadi dayanıqlığın təmin edilməsi ilə bağlı əhəmiyyətli addımlar atılmışdır. Bütün ölkə ictimaiyyəti vaxtında atılmış bu addımları böyük rəğbətlə qarşılamışdır. Təqdirəlayiq haldır ki, pandemiya ilə mübarizədə Azərbaycan təcrübəsi bir sıra ölkələr tərəfindən öyrənilmiş və tətbiq edilmişdir.

Pandemiya dünyada təhsil sistemlərinə də təsirsiz qalmamışdır. İlk mərhələdə ölkələrin təhsil sistemi pandemiya adekvat reaksiya göstərə bilməmiş, sadəcə proseslərin arxasınca getmişdir. Əksər hallarda təhsil müəssisələrinin fəaliyyətinin dayandırılmasının qısa bir müddət sürəcəyi və tezliklə fəaliyyətini davam etdirəcəyi barədə gözləntilər var idi. Lakin pandemiyanın kütləvi itkilərlə müşayiət edilməsi və hələ uzun müddət davam edəcəyi aydın olandan sonra, təhsil sistemləri təhsilin fasiləsizliyinin təmin edilməsi ilə bağlı tədbirlər görməyə başlamışlar.

Pandemiya şəraitində Azərbaycanda təhsilin fasiləsizliyinin təmin edilməsi bir sıra istiqamətləri və mərhələləri əhatə etmişdir. Bunlardan biri də virtual ünsiyyətin yaradılması, virtual məktəblərin açılmasıdır.

Virtual ünsiyyət nədir? Kompüter şəbəkələri ilə kommunikasiyalar yenilənmiş dünyamızda sosial reallığın xüsusi sahəsidir. Son zamanlar bu sahədə psixoloji tədqiqatlar aparılır, xüsusilə aparılan tədqiqatlar xarici psixologiya çərçivəsindədir. Virtual ünsiyyətlə real ünsiyyət arasında əsaslı fərq vardır. Virtual ünsiyyət müəyyən spesifik xüsusiyyətlərə malikdir. Yuxarıda qeyd olunan virtual ünsiyyət formaları internet cihazları vasitəsi ilə həyata keçirilir, burada anonimlik təzahür edir. Anonimlik isə virtual ünsiyyətə əsrarəngiz xarakter bəxş edir. Əsrarəngizlik dedikdə bu

sözü həm pozitiv, həm də neqativ formada anlamaq olar.

Canlı ünsiyyət zamanı kommunikasiyanın həm verbal, həm də qeyri-verbal vasitələri istifadə olunur, internet kommunikasiyalarında isə ünsiyyətin qeyri-verbal vasitələri aktuallığını itirir. Bir çox hallarda mətnli kommunikasiyalarda internet istifadəçiləri hiss və təəssüratlarını müxtəlif formalı “smayliklər” vasitəsi ilə ifadə edir, bunlar insanın müxtəlif emosiyalarını göstərir, internet kommunikasiyalarında təxminən 100-ədək belə emosiyaları ifadə edən işarələr var. İnternetdə ünsiyyət zamanı iştirakçılar fiziki cəhətdən deyil, virtual mövcud olduğu üçün təəssürat və emosiyalar gizli qala bilər. Bu zaman insanlar mövcud olmayan hissələrini də ifadə edə bilirlər. İnternet kommunikasiyasında xarici görünüş aktual olmur, buna görə də virtual ünsiyyətdə xarici görünüşünə görə kompleks yaşayan insanların ünsiyyət maneələri yoxa çıxır. Burada internetdə ünsiyyətin mühüm bir xüsusiyyəti meydana çıxır: virtual aləmdə biz istədiyimiz şəxs ola bilərik, yəni maddi aləmə xarakterik olan məhdudiyyətlər burada mövcudluğunu itirir. İnternetdə ünsiyyətin anonimliyi insanın özünüdəqiqləndirməsinin imkanlarını artırır [2, s.245].

Yenilənmiş dünyada çox təzahür edən hallardan biri də internetdə insanların özlərini müəyyən tərzdə təsvir edərək “virtual şəxsiyyətlər” yaratmasıdır. İnternetdə identikliyin müşahidəsi zamanı müxtəlif problemlər təzahür edir, buraya insanın “real Mən”-inin virtual şəxsiyyətlə necə uyğunlaşması, fərdin özünüdəqiqləndirmə və özünüaktallaşdırmasının sərhədləri müəyyənləşir. Daha konkret desək, “virtual Mən”, yəni internet kommunikasiyalarda fərdin istifadə etdiyi “Mən” həmin fərdin “real” və “ideal Mən”-i ilə uyğunlaşdırılır. İnternet ünsiyyətin öyrənilməsi ilə bağlı aparılan tədqiqatlara görə, xüsusilə yeniyetmələrin virtual şəxsiyyətləri daha sərbəst, daha nümayişkaranə davranışı ilə seçilən və “real Mən”ə nisbətən daha az sosialdır [5, s.171].

Günümüzü internetsiz təsəvvür etmək mümkün deyil. İnsanlar internet vasitəsilə əlaqələr qurur, akademik fəaliyyət zamanı müxtəlif araşdırmalar aparır, yeniliklərdən xəbərdar olurlar. İnternetin yaranmasında təməl məqsəd hər hansı bir informasiyanı qısa zaman ərzində əldə etmək və əlaqələri asanlaşdırmaq olmasına baxmayaraq, internetin təxmin ediləndən də sürətlə yayılması, patoloji dərəcədə istifadə edilməsi internet asılılığına yol açmışdır. İnterneti daha əvvəllər yalnız şəxsi kompüterimizdə istifadə edirdiksə, günümüzdə planşetlərdə, telefonlarda, saatlarımızda, televizorda, avtomobildə və bir çox digər cihazlarda istifadə edə bilərik. Bunun nəticəsi olaraq internet məkan və ya zaman məhdudiyyəti olmadan hər an hər yerdə əl çatandır. Üstəlik, zaman keçdikcə də internet insan fəaliyyətinin daha geniş sahələrinə nüfuz etməyə başlayır. Bunun nəticəsidir ki, artıq insanlarda elektron əşyalardan (televizor, telefon, kompüter), o cümlədən, internetdən asılılıq halı ortaya çıxır. Günümüzdə doğum günü təbriklərindən tutmuş vergilərin ödənməsinə qədər, gündəlik alış-verişdən tətillərinə, hətta bir həyat yoldaşı axtarmağa qədər uzanan çox geniş bir şkaladakı bir çox insan müxtəlif fəaliyyəti, internet vasitəsilə daha sürətli, daha asan və üstəlik də yerindən və vaxtdan asılı olmayaraq həyata keçirə bilməkdədir [5, s.169].

Günümüzdə pandemiya şəraiti və daha sonrasını internetin həyatımızın müxtəlif tərəflərinə daha çox təsir göstərdiyi bir zamanda internet asılılığı problemi tədricən artmaqda və gənclər arasında daha çox aktuallaşmaqdadır.

Tədqiqatlar pandemiya şəraitində virtual ünsiyyətin sıxlığının internet addiksiyalarını artırdığını göstərməkdədir.

Bir faktı qeyd edək ki, pandemiya şəraiti insanalrda ünsiyyət məhdudiyyəti yaradaraq, ünsiyyət çatışmazlığı sindromu, bir çox hallarda tənhalıq, yadlaşma kimi psixoloji xəstəliklərə səbəb olmuşdur. İnsanlarda yaranan xəstəliyə tutulma qorxusu bir çox hallarda panik atakların sayını artırmış, müxtəlif fəsadlara yol açmışdır.

Yadlaşma problemi psixologiyada yeni məzmun və mahiyyət kəsb edir. Ümumən psixologiyada yadlaşma dedikdə subyektin həyatla, aləmlə elə münasibətlərinin təzahürləri nəzərdə tutulur ki, bu halda onun fəaliyyət məhsulları, onun özü, eləcə də başqa fərdlər və sosial qruplar müəyyən norma, yönəliş və sərvət meyllərinin daşıyıcıları kimi özünə əks olan (yəni ona əslə bənzəməyən, ona yad və hətta düşmən olan) bir cəhət kimi dərk edilir, qiymətləndirilir. Bu da həmin şəxsin müxtəlif emosional halətlərində öz əksini tapır: yəni özünəqapanma, tənhalıq hisslərində, hətta yaxın adamlara, qohumlara, tanışlara tam laqeyd və biganə münasibətdə, bəzən hətta onlara nifrət bəsləməkdə, öz “Mən”ini belə itirməkdə ifadə olunur. Yəni bu halda insanla başqaları, ətraf mühit və hətta özü ilə münasibətdə ahəngdarlıq pozulur, nəticədə onun fəaliyyətində, ünsiyyətində, davranış və rəftarında, hissi yaşamlarında neqativ cəhətlər özünü aydın surətdə büruzə verir. Yadlaşmanın belə anlaşılması əksər psixoloqlar üçün xarakterikdir. Lakin ayrı-ayrı psixoloqlar yadlaşmanın bu və ya digər təzahürlərinə daha artıq diqqət yetirmişlər [5, s.325].

Psixologiya elmində yadlaşma anlayışından ilk dəfə Z.Freyd şəxsiyyətin təbiətinə tam yad və düşmən olan mühitdə patoloji inkişafını izah etmək üçün istifadə etmişdir. Fenomenoloji cəhətdən yadlaşma subyektin nevroitik olaraq realıq hissini yaxud öz fərdiyyətini itirməsində ifadə olunur. Digər psixoloqlar isə yadlaşmanı başqa təzahürlərlə əlaqələndirirlər. K.Rocers, A. Meniqetti və başqaları yadlaşmanı insanın öz əsas tələbatlarından, özünün şəxsi mahiyyətindən uzaqlaşması kimi izah edirlər. V.Frankl isə yadlaşmanı insanın öz həyatının məna aspektlərindən uzaqlaşması ilə bağlayır. E.Fromm həmin anlayışın tətbiq sahələrini genişləndirmiş və yadlaşmanın beş əsas formasını müəyyən etmişdir. E.Fromm görə yadlaşma: 1) yaxın adamlardan, 2) iş və fəaliyyətdən, 3) tələbatlardan, 4) mövcud quruluşdan və ya dövlətdən, 5) insanın özündən ola bilər.

Müasir sosial psixologiyada yadlaşma həm də şəxsiyyətlərarası münasibətləri xarakterizə edərkən istifadə olunur. Yəni bu halda bir fərd başqa fərdlərə, qrupa, bütünlüklə cəmiyyətə qarşı qoyulur və onun bu və ya digər dərəcədə təcrid olunması nəzərə çarpdırılır. Belə bir təcrid olunma, tənhalıq hissi fərd tərəfindən ciddi surətdə yaşanır, yəni onda dərin emosional narahatlıq yaradır.

Yadlaşma prosesinin baş verməsi bir sıra amillərdən asılıdır. Həmin amillər içərisində sosial-iqtisadi, ictimai-siyasi, mənəvi-psixoloji, eləcə də şəxsiyyətlərarası münasibətlər amili, fərdi-psixoloji amillər mühüm yer tutur. Yadlaşmaya təsir edən həmin mühüm amillər kompleksini nəzərdən keçirərkən ictimai-tarixi şərait amili ön plana keçir. Çünki ictimai-tarixi şəraitdə baş verən dəyişikliklər və bununla əlaqədar olaraq dəyişən ictimai-siyasi şərait yadlaşmanın məzmun və istiqamətinə, təzahür səviyyələrinə daha ciddi təsir göstərir [7, s.75].

Psixoloqların apardıqları tədqiqatlar sübut edir ki, insan üçün ən böyük cəza onu başqalarından ayırmaq və ünsiyyətdən məhrum etməkdir. Bu tip hallarda insanın öz-özü ilə ünsiyyəti, ehtiyac duyduğu insan səsi elə məhz öz səsi də ola bilər. Amma əlbəttə ki, bu heç də həmişə müsbət nəticə verməyə bilər və hətta təzadlar əmələ gətirərək patologiyaya səbəb ola bilər. La-

kin insanın başqalarının əhatəsində olması da mənəvi cəhətdən özünü tənha hiss edib – etməsinə zəmin yaratmır. Belə ki, onun ünsiyyəti çox vaxt səthi xarakter daşıyaraq tənhalığı mas-kalaya bilər. Başqa sözlə ünsiyyətlik yalnız insanın mənəvi tələbatını ödədiyi halda tənhalığa qarşı qoyula bilər [8, s.115].

Pandemiya şəraiti və daha sonrası insanların ünsiyyət çatışmazlığı, müxtəlif addiksiyalar, o cümlədən internet və kompüter addiksiyalarının artması, bir çox psixoloji xəstəliklərin artması şübhəsizdir.

Problemin aktuallığı. İnsanların əksəriyyətinin tənhalıq və yadlaşma ilə əlaqədar mütəmadi psixoloqlara müraciət etməsi problemin aktual əhəmiyyət kəsb etdiyinə işarə edir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə virtual ünsiyyətin yaratdığı fəsadlar, tənhalıq və yadlaşma anlayışları elmi təhlilə məruz qalmaqda, müxtəlif ruhi halətlər fərqləndirilir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Problemin həllinin praktik yolları və istiqamətləri göstərilir.

Ədəbiyyat

1. Aksoy V. İnternet bağımlılığı və sosial kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 19, Aralık 2015, s. 365-383.

2. Diğdem M. Siyez, Erol Esen Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2011, 4 (36), s.127-138.

3. Ramazan Konkan, Mehmet Zihni Sungur. “İnternet asılılığı və zehni davranışçı terapiyası”. Anadolu psixiatriya jurnalı, 11, s. 262-268. 2010.

4. Qudsi Faranak Bahaddin. İnternetdən istifadə edən məktəblilərin davranışının müəqyisəli sosial-psixoloji təhlili (Tehran–Bakı). Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiya. Bakı, 2014.

5. Kazımova K.Q., Qəzvini U.M. Sosial psixologiya. Bakalavr hazırlığı üçün dərslik. Bakı, Füyuzat, 2023.

6. M.Ə.Həmzəyev, S.F. Əmiraslanova. Ünsiyyətin psixologiyası. Bakı, 2007.

7. L.M.Cabbarova. Müasir şəraitdə tənhalığın sosial-psixoloji problemləri. Psixol. elm.nam. ...dis. Bakı, 2002.

8. L.M.Cabbarova. Psixologiyada tənhalıq problemi. Bakı, 1997.

Й.Р. Михайлова

Психологические осложнения виртуального общения в условиях пандемии: интернет-зависимость, отчуждение и одиночество

Резюме

В условиях пандемии и последующего отсутствия общения у людей, роста различных зависимостей, в том числе интернет и компьютерная зависимость, несомненно, наблюдается рост многих психологических заболеваний.

Y.R. Mikayılova

Psychological complications of virtual communication in a pandemic: Internet addiction, alienation and loneliness

Summary

There is no doubt that the conditions of the pandemic and the subsequent failure of people to communicate, various addictions, including the increase in Internet and computer addictions, and the growth of many psychological diseases.

Redaksiyaya daxil olub: 09.04.2025